

給食だより

大泉町立保育園
令和6年度
秋号

朝晩の涼しさに季節の進みを感じます。子ども達は運動会に向けて、毎日、一生懸命に練習し、体力も自信もしっかりついたかと思えます。達成感やがんばった経験が子ども達を強く大きくしています。おうちの人も成長を感じる事と思います。

これからは、どんどん気温も下がってくると、感染症の流行も考えられます。体調管理のため、うがい、手洗いをまめにおこなひましょう。朝食をしっかり食べて、エネルギーを蓄えましょう。元気に動いて、よい睡眠ですっきり目覚めましょう。

保育園おすすめ

ハッシュドポーク

材料(4人分)

豚こま肉	250g
玉葱	1個
じゃが芋	1個
人参	1/2本
グリーンピース	大1
マッシュルーム	4個
ケチャップ	大2
醤油	大1
塩	小1/3
油	大1
水	適量

作り方

- ① 玉葱は皮をむいてくし切り、じゃが芋は皮をむいてコロコロ、人参はいちょう切りにする。豚肉は一口大に切り、マッシュルームは、スライスしておく。
- ② 鍋に油を引いて、野菜と肉を炒めて水を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。このときにグリーンピースも入れる。
- ③ 材料がやわらかくなったら、仕上げにケチャップ、醤油、塩で味付けする。

玉葱の甘みとやわからさで、うま味も増します。給食では、大量調理のため、野菜の水分で作りますが、ご家庭で作る時は、少し水を入れると煮込みやすいです。ごはんにかけてたり、お肉を変えて色々おためしください。

塩を上手に使いましょう！

健康のため減塩が求められています。塩の効果や活用方法を提案します。

1-2歳

3. 0g未満/日

3-5歳

3. 5g未満/日

(1日3食+おやつの塩分)

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020年版」)

塩の効果とは？

- ① 臭みをとる
塩を使うと水分と一緒に臭みの成分もでます。この水分をとってから調理すると臭みが減らせます。
- ② 玉葱の辛みを減らせます
塩によって辛味成分が外に出て食べやすくなります。玉葱は熱を加えるとより甘くなります。辛味が残っているときに少量の塩を使ってみましょう。
- ③ 味の染み込みをよくします
塩をふって水分を抜き、味付けの調味料を少量でも染み込みやすくなります。保育園も塩をふって水分を抜き、お湯かけをしてから、調味料で味をつけて、染み込みやすくしています。
- ④ 変色防止
りんごを塩水に浸けて変色を防いでいます。青菜をゆでるときに、塩を加えると鮮やかな緑色を保つことができます。
- ⑤ 甘味やうま味を際立たせる
甘味の薄い煮豆に少量の塩、だし汁に塩を加えてうま味を強く感じさせる。
- ⑥ 噛みやすく飲み込みやすくする
魚や肉類は、塩分が足りないと飲み込みにくくなってしまいます。程よい塩分があると、咀嚼しやすく、唾液の分泌が多くなり食べやすくなります。

減塩のコツは？

- ☆ 加工品を減らす
おいしさを追求しているため、脂質、糖質がたくさん含まれています。子ども達には、加工品選びに注意しましょう。
- ☆ 新鮮な食材を使う
特に旬の野菜は甘味や味が濃く、素材そのものがおいしい。
- ☆ 食卓調味料を極力使わない
- ☆ だしを上手に使う
だしの味が濃いと塩を少なくてもうま味が強く、おいしく感じます。
- ☆ 塩の質を考える
海の塩にはミネラルがたくさん入っています、塩辛いだけでなく、味に深みがあります。